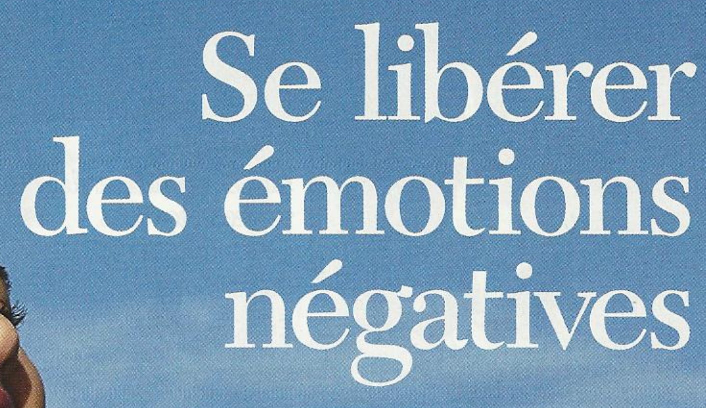


Se libérer des émotions négatives

TAPOTER DES POINTS D'ACUPUNCTURE POUR **ÉVACUER LES ÉMOTIONS QUI NOUS POLLUENT, TEL EST LE PRINCIPE DE L'EFT.** UNE TOUTE JEUNE DISCIPLINE, SIMPLE ET LUDIQUE, QUI MÉRITE D'ÊTRE ESSAYÉE. *Emmanuelle Blanc*

Encore mal connue en France, l'*Emotional Freedom Techniques*, traduit en français par "techniques de libération émotionnelle", se démarque des autres méthodes de thérapie psychologique à plusieurs titres. D'abord par son postulat de départ : « *En EFT, toute émotion négative est due à un blocage dans le système énergétique corporel que l'on peut libérer en stimulant des points d'acupuncture par tapotements, tout en se concentrant sur son problème* », explique Geneviève Gagos. Ce qui fait sa seconde originalité est qu'elle ne requiert ni thérapeute – sous réserve qu'on en ait compris le "mode d'emploi" – ni connaissance en médecine chinoise : « *Quel que soit le problème à résoudre, on tapote systématiquement tous les points reliés à l'ensemble des méridiens. Ainsi, on est sûr de stimuler le bon !* »

Certes, l'EFT peut désarçonner par ce côté approximatif et par le fait qu'elle n'a encore fait l'objet d'aucune étude scientifique en France. Mais, selon ceux qui l'ont expérimentée, dont des médecins, les résultats obtenus sont "bluffants". Attention, elle ne se substitue ni à une consultation ni à un traitement, elle les complète ! Explications.

L'EFT est une technique psychocorporelle que l'on peut pratiquer seule.

AGENCE SOURY - DR - ILLUSTRATION : CHRISTOPHE LARDOT

NOTRE CONSULTANTE



GENEVIÈVE GAGOS praticienne et formatrice EFT

ETAPE 1

Définissez votre problème

D'une phrase, vous devez spécifier le plus précisément possible la circonstance et/ou la personne à l'origine de votre mal-être, ainsi que votre ressenti. *« Si vous restez trop vague, par exemple "Je ne vais pas bien", "Je suis en colère" ou "Je suis nulle", la technique ne sera pas efficace »*, insiste Geneviève Gagos. Quelques exemples :

Manque de confiance en soi : *« Je me sens nulle de ne pas avoir dit ce que je pensais à mon mari. »*
« Je ne me sens pas à la hauteur de la mission qu'on m'a confiée. »
« J'ai peur de décevoir mon nouveau patron. »

Colère : *« Je suis en colère contre ma mère qui m'a fait cette réflexion l'autre jour. »*
« Je m'en veux de ne pas avoir su m'affirmer face à mon associé. »
« Je sens la rage monter dès que je suis bloquée dans un embouteillage. »

Stress : *« Je me sens stressée à l'idée de prendre le train demain. »*
« Je perds tous mes moyens quand je dois prendre la parole en public. »
« J'ai les mains moites quand je rentre en réunion. »

Anxiété/peurs : *« J'imagine le pire quand mon fils rentre en retard de l'école. »*
« Je suis angoissée par cet entretien d'embauche la semaine prochaine. »

ETAPE 2

Estimez l'intensité de votre ressenti

Une fois le problème bien défini, concentrez-vous dessus et évaluez le malaise qu'il provoque sur une échelle de 0 à 10, 0 correspondant à "pas d'émotion", 10 à "émotion à son maximum". *« Retenez la première valeur qui vous vient spontanément à l'esprit, sans chercher la précision, car il s'agit juste d'avoir un point de repère de départ qui sera réévalué après. »*

ETAPE 3

Éloignez les blocages

Cette étape permet de lever, le temps de la séquence, ce que l'on nomme, en EFT, l'inversion psychologique, c'est-à-dire les blocages inconscients qui pourraient compromettre l'efficacité de la technique. Elle consiste à tapoter rapidement et fermement le tranchant d'une main (le point de karaté, n° 13 sur le dessin) avec les doigts de l'autre main, tout en répétant à trois reprises et avec conviction la phrase de départ, à laquelle on aura ajouté une notion d'acceptation de soi. Si l'on reprend quelques exemples parmi ceux cités à l'étape 1, cela donnera :

« Même si je me sens nulle de ne pas avoir dit ce que je pensais à mon mari, je m'aime et je m'accepte infiniment. »

« Même si je suis en colère contre ma mère qui m'a fait cette réflexion l'autre jour, je m'aime et je m'accepte complètement », etc. →

C'est Gary Craig, un ingénieur américain devenu coach en développement personnel, qui a fondé l'EFT (Emotional Freedom Techniques) vers le milieu des années 1990.

L'AVIS D'EXPERT



Dr FRÉDÉRIC ROSENFELD psychiatre

"Cette technique conduit les patients à l'autonomie"

Je me suis formé à l'EFT il y a quatre ans. Depuis, je l'utilise avec mes patients et les résultats sont saisissants. Aussi bien sur la dépression que sur les phobies, le deuil, les troubles de la personnalité, les manifestations physiques de l'anxiété… Il n'est pas rare que cette technique, derrière son côté ludique et facile, réussisse là où toutes les autres ont échoué, et parfois en quelques minutes ! Ce qui la rend aussi unique, c'est qu'elle conduit les patients à l'autonomie : une fois qu'ils la maîtrisent, ils peuvent y avoir recours tout seuls quand ils en ont besoin.

Les différents points d'acupuncture stimulés

Vous pouvez tapoter les points du côté gauche, du côté droit, ou des deux côtés à la fois. L'ordre indiqué ici ne doit pas forcément être suivi à la lettre, mais c'est le plus facile à mémoriser.

1. Début du sourcil.
2. Coin externe de l'œil.
3. Sous l'œil.
4. Sous le nez.
5. Sous la bouche.
6. Sous la clavicule.
7. Sous le bras (le point se situe au même niveau que le mamelon).
8. Sous le sein.
9. Coin du pouce.
10. Coin de l'index.
11. Coin du majeur.
12. Coin de l'auriculaire.
13. Point de karaté.
14. Point de gamme.



La séance est terminée quand le malaise s'est dissipé

ÉTAPE 4

Passez à la séquence

Dans un premier temps, stimulez successivement les 13 points d'acupuncture (voir dessin page précédente), en les tapotant rapidement et sèchement (environ 7 à 9 fois chacun) avec les deux doigts d'une main, en terminant par le point de karaté. À chaque fois que vous tapotez un point, vous devez répéter ce que l'on nomme en EFT la phrase de rappel, qui est un résumé de votre problème. Exemples :
« *Ce sentiment d'être nulle.* »
« *Cette colère contre ma mère.* », etc.

Dans un deuxième temps, tapotez en continu le point de gamme (n° 14 sur le dessin), en effectuant une série de 9 actions : 1. Fermez les yeux. 2. Ouvrez-les. 3. Sans bouger la tête, regardez à droite. 4. Puis à gauche. 5. Tournez les yeux dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. 6. Tournez-les dans l'autre sens. 7. Fredonnez les premières notes d'un air connu. 8. Comptez de 1 à 5 à haute voix. 9. Fredonnez à nouveau le même air. De temps en temps, entre deux actions, répétez la phrase de rappel.

Dans un troisième temps, reprenez la série des tapotements sur les 13 points d'acupuncture.

ÉTAPE 5

Réévaluez l'intensité de votre ressenti

Si vous êtes à 0, la séance est terminée. Si l'amélioration n'est que partielle, reprenez la séquence à partir de l'étape 3, mais en énonçant une phrase qui tienne compte du progrès accompli. Exemples :
« *Même si je me sens encore un peu nulle de ne pas avoir dit ce que je pensais à mon mari, je m'aime et je m'accepte complètement.* »
« *Même si je suis encore en colère contre ma mère qui m'a fait cette réflexion l'autre jour, je m'aime et je m'accepte complètement.* »

Si vous voulez aboutir à un résultat, vous devez répéter autant de fois qu'il le faut la séquence complète jusqu'à ce que votre ressenti soit nul. ●

Combien de séances ?
« On ne peut pas savoir à l'avance s'il en faudra une ou plusieurs, reconnaît Geneviève Gagos. *Leur nombre ne dépend ni de la gravité de l'émotion, ni de son ancienneté, mais de sa source et de son ancrage. »*

ELLES ONT VAINCU LEURS ANGOISSES

"Ma phobie a disparu en une seule séance !"



Cécile, 41 ans

J'ai toujours eu une peur panique des araignées. Dès que j'en apercevais une, je hurlais et m'enfuyais en courant. Un jour, un ami psychiatre m'a proposé de tester l'EFT. J'étais sceptique, mais je n'avais rien à perdre. On a travaillé avec une photo d'araignée, d'abord placée loin de moi puis de plus en plus près au fur et à mesure que mon angoisse diminuait. Le tout a duré dix minutes et, chose inenvisageable avant, je suis repartie avec la photo dans ma poche ! Depuis, je suis capable de les chasser moi-même sans devenir hystérique !

"L'EFT m'a aidé à sortir de ma dépression"



Aurore, 39 ans

Pendant plus de quinze ans, j'ai vécu dans une profonde dépression avec dépendance aux médicaments. Un jour, une amie "EFTiste" m'a proposé son aide. L'analyse et l'EFT menées en parallèle m'ont été très bénéfiques : la première faisait remonter des choses à la surface, et la seconde me permettait de les évacuer avec douceur. Il m'a suffi de quinze séances d'EFT pour sortir du tunnel. Cette méthode est depuis devenue une seconde nature : je l'utilise fréquemment sur moi, avec mes enfants ou avec des proches qui m'en font la demande.

DR

+Infos pratiques

Comment s'approprier l'EFT ? Si vous n'arrivez pas à bien maîtriser la technique, mieux vaut, dans un premier temps, faire appel à un praticien formé. Même chose si votre problème est trop ancré et qu'il nécessite un travail plus profond. **Où trouver un praticien sérieux ?**La jeunesse de l'EFT explique qu'il y ait encore peu de thérapeutes confirmés. Vous pourrez toutefois trouver leurs coordonnées sur www.technique-eft.com et www.liberteemotionnelle.fr. Si vous préférez rechercher par vous-même :
• Assurez-vous qu'il a suivi une formation spécifique. • Méfiez-vous s'il réclame de nombreux autres outils thérapeutiques ou s'il vous promet monts et merveille. **Combien ça coûte ?** Selon la zone géographique et l'expérience du praticien, entre 45 € et 70 € la séance d'1 heure.